

Hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 psikologi UNISA Yogyakarta

Atin Zulfarida Hasanah^{1*}, Sri Ratna Ningsih²

¹Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima,
Tanggal direvisi,
Tanggal dipublikasi,

Kata kunci:

Tingkat Stress;
Gangguan Siklus Menstruasi;
Menstruasi;

 [10.32536/jrki.v7i2.260](https://doi.org/10.32536/jrki.v7i2.260)

Keyword:

Stress Level;
Menstrual Cycle Disorder;
Menstrual;



ABSTRAK

Latar belakang: Siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan hormon yang berlangsung secara terus-menerus yang meliputi pembentukan endometrium, ovulasi dan peluruhan dinding rahim apabila tidak terjadi kehamilan. Stres dapat mengganggu siklus menstruasi melalui pengaruhnya terhadap hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang menghambat perkembangan sel telur. Akibatnya, produksi hormon estrogen dan progesteron terhambat yang dapat menyebabkan gangguan dalam siklus menstruasi. **Tujuan penelitian:** Mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain *cross-sectional* menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling* dengan populasi sebanyak 93 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 37 mahasiswi (39,8%) berada pada tingkat stres normal dan 67 mahasiswi (72%) memiliki siklus menstruasi teratur. **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai yang melebihi batas signifikan ($p = 0,255 > 0,05$).

Background: The menstrual cycle is a continuous series of hormonal changes which include the formation of the endometrium, ovulation and shedding of the uterine wall if pregnancy does not occur. Stress can disrupt the menstrual cycle through its effect on the hormones *Luteinizing Hormone* (LH) and *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) which inhibit the development of egg cells. As a result, the production of the hormones estrogen and progesterone is inhibited which can cause disruption in the menstrual cycle. **Objective:** To determine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in undergraduate psychology students at Unisa Yogyakarta. **Methods:** This research uses analytical methods with a cross-sectional design using primary data collected through questionnaires. Data analysis was carried out using the *Spearman Rank* test. The sampling technique was carried out using a simple random sampling method with a population of 93 respondents. **Results:** The results showed that 37 female students (39.8%) had normal stress levels and 67 female students (72%) had regular menstrual cycles. **Conclusion:** There is no significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders with values that exceed the significant limit ($p = 0.255 > 0.05$).

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi mencakup kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh terkait dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat runtuhnya lapisan endometrium yang mengandung

pembuluh darah serta sel telur yang tidak dibuahi. Selain itu, penting bagi wanita untuk menjaga kebersihan organ reproduksi guna memastikan kondisi yang bersih dan terhindar dari infeksi (Driana, 2018)

Siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan hormonal yang berkelanjutan yang

*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: attinzulfaridha@gmail.com

meliputi pembentukan endometrium, ovulasi dan peluruhan lapisan endometrium apabila kehamilan tidak terjadi (Astri, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, gangguan menstruasi yang paling sering dijumpai meliputi ketidakaturan frekuensi menstruasi (80,7%), sindrom pramenstruasi (54,0%), ketidakaturan durasi menstruasi (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenorea (37,5%) dan oligomenorea (19,3%). Gangguan siklus menstruasi mencakup berbagai kelainan pola perdarahan seperti amenore (tidak adanya menstruasi selama tiga bulan) dan polimenorea (siklus menstruasi yang lebih pendek dari 35 hari). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi antara lain berat badan, aktivitas fisik, diet dan stress (Astuti, 2022).

Gangguan siklus menstruasi di Indonesia memiliki prevalensi sebesar (16,3%) dengan angka di D.I. Yogyakarta mencapai (15,8%) pada rentang usia 10-59 tahun. Faktor penyebab gangguan siklus menstruasi meliputi penggunaan alat kontrasepsi (5,1%), masuk masa menopause (2,9%), adanya penyakit (0,5%), kehamilan dan masa nifas (2,8%) serta faktor lain seperti stress (5,1%) (RISKESDAS, 2010).

Sebagai upaya pemerintah dalam mengatasi masalah kesehatan remaja, dibentuklah Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dilaksanakan di berbagai fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, Rumah Sakit atau tempat-tempat umum yang sering dikunjungi remaja seperti pusat perbelanjaan (Depkes, 2005). Dalam implementasi PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan kesehatan yang dirancang khusus mempertimbangkan keinginan, preferensi, dan kebutuhan mereka (Samayanti et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta"

Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *observasional analitik*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 93 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *probability*

sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Februari 2023. Dari total populasi sebanyak 122 mahasiswa psikologi, diperoleh 93 responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Kegiatan	Frekuensi	Presentasi
Hanya Kuliah	84	88,2%
Kuliah Sambil Kerja	9	11,8%
Total	93	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 93 responden sebanyak 84 mahasiswi (88,2%) hanya terlibat dalam kegiatan perkuliahan, sementara 9 mahasiswi (11,8%) menjalani kegiatan tambahan berupa pekerjaan. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden hanya fokus pada kegiatan perkuliahan tanpa terlibat dalam pekerjaan sampingan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Stresor Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Penyebab	Frekuensi	Presentase
Masalah kuliah/skripsi	58	62,4%
Masalah Pertemanan	8	8,6%
Masalah pekerjaan	3	3,2%
Masalah Keluarga	8	9,7%
<i>Overthinking</i> Hal Apapun	15	16,1%
Total	93	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 93 responden sebanyak 58 mahasiswa (62,4%) mengalami stress yang disebabkan oleh masalah kuliah atau skripsi. Sebanyak 8 mahasiswi (8,6%) mengalami stress karena masalah pertemanan sementara 3 mahasiswi (3,2%) mengalami stress akibat pekerjaan. Selain itu, 9 mahasiswi (9,7%) melaporkan stress yang disebabkan oleh masalah keluarga dan 15 mahasiswi (16,1%) mengalami stress akibat *overthinking* atau kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stress Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase Berat
Berat	22	23,7%
Sedang	17	18,3%
Ringan	17	18,3%
Normal	37	39,3%
Total	931	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 93 responden sebanyak 22 mahasiswi (23,7%) berada pada tingkat stres berat sementara 17 mahasiswi (18,3%) berada pada tingkat stres sedang. Sebanyak 17 mahasiswi lainnya (18,3%) mengalami stres ringan dan 37 mahasiswi (39,8%) berada pada tingkat stres normal.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
21-35 hari	67	72%
<21 dan >35 hari	26	28%
Total	93	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 93 responden sebanyak 67 mahasiswi (72%) memiliki siklus menstruasi normal sedangkan 26 mahasiswi (28%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu kurang dari 21 hari (polimenorea) atau lebih dari 35 hari (oligomenorea). Berdasarkan hasil penelitian ini, siklus menstruasi dapat dikategorikan sebagai teratur jika berada dalam rentang 21-35 hari, dan tidak teratur jika berada di bawah 21 hari atau lebih dari 35 hari.

Tabel 5. Crostabulasi Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Tingkat Stres	Keteraturan Siklus Menstruasi				p-value
	Tidak Normal		Normal		
	f	%	f	%	
Berat	9	9,7%	13	9,7%	0,255
Ringan	4	4,3%	13	14%	
Sedang	4	4,3%	13	14%	
Normal	4	4,3%	28	30%	
Total	26	28%	67	72%	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji, diperoleh p-value sebesar 0,255 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres tidak secara signifikan mempengaruhi gangguan siklus menstruasi, melainkan terdapat kemungkinan faktor lain yang berperan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa:

- Dari 93 mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta sebanyak 37 mahasiswa (39,8%) memiliki tingkat stres dalam kategori normal
- Dari 93 mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta sebanyak 67 mahasiswi (72%) memiliki siklus menstruasi dalam kategori normal.
- Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,255$.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan mahasiswa S1 Psikologi atas kesempatan yang diberikan dalam proses pengambilan data dan semua pihak yang telah memberikan dukungan.

Daftar Pustaka

- Astry Safiany, S. M. 2018. Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Astuti, K. Y., & Wijaya, C. 2022. Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 2754.
- Driana Nana, A. A. 2018. Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Intisari. *Mempengaruhi Faktor-Faktor Yang Menstruasi, Siklus*, 2(5), 271–279.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219.
- Desima, R. 2013. Tingkat Stres Kerja Perawat Dengan Perilaku Caring Perawat Nurse working stress with nurses' caring behavior. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 43–55.

- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. 2013. Siklus Menstruasi. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. 2020. Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53.
- Faadillah Djashar, F., Herlinawati, W., & Arifandi, F. 2022. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11 th- Grade Kharisma Bangsa High School Student and its Review According to Islamic Views. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189–196.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. 2021. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan
- Hayati, F. 2017. Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. *Nursing News*, 2(3), 260–271.
- Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–14.
- Maulana, M. I., & Indriati, A. A. S. 2019. Klasifikasi Tingkat Stres Berdasarkan Tweet pada Akun Twitter menggunakan Metode Improved k-Nearest Neighbor dan Seleksi Fitur Chi-square. ... *Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer e ...*, 3(7), 6662–6669.
- Mustari, R., & Indiyana. 2018. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Dusun Pallantikang Desa Balumbung Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto Tahun 2017. *Media Bidan*, 3(Vol 3 No 2), 78–86.
- Nainggolan, B. W. M., & Sukatendel, K. 2021. Hubungan antara Faktor Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 1–7.
- Oktaviani, Z. A., & Suprapti, V. 2021. Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975.
- Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., Ayu, P., & Darmayanti, R. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. 7(3), 226–236.
- Sari, I. M. 2016. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Studi, Program Pendidik, Bidan Diploma, Jenjang Kesehatan, Fakultas Ilmu*, i–5.
- Setiawati, S. E. 2015. Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Sukadiyanto, S. 2010. Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. 2014. Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211.